Практические советы по профилактике заболеваний вен.

1.Избегайте застоя крови, чаще меняйте позу при длительном сидении или стоянии.

2.Не затрудняйте венозную циркуляцию ношением слишком обтягивающих брюк, тугих поясов и корсетов, носков с тугими резинками.

3. Носите удобную обувь на невысоком каблуке.

4.Для улучшения венозного оттока держите ноги в приподнятом положении во время сна и отдыха.

5.Снять усталости и повысить тонус сосудов поможет контрастный душ ног каждый вечер, ванночки с морской солью, настоем ромашки, мяты, тысячелистника.

6.Для профилактики заболеваний сосудов очень полезны ежедневная физические упражнения, неспешная ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы.



***Мы желаем Вам здоровья!***

***АУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»***

***г.Заводоуковск, ул.Полевая, д.49***

***8(34542) 2-16-59, 2-17-78,2-15-97***

**Памятка для населения**

**АУ КЦСОН**

**Г.ЗАВОДОУКОВСК**

**2012 г.**

**Основные факторы риска заболеваний сосудов:**

1.Возраст-40 лет у мужчин, 45 лет у женщин.

2.Пол- мужчины болеют чаще.

3.Наследственност - ранние проявления заболеваний сосудов у близких родственников.

4.Курение.

5.Высокий уровень холестерина.

6.Нерациональное питание.

7.Избыточный вес.

8. Низкая физическая активность.

**Профилактика заболеваний сосудов:**

1.Контроль и снижение уровня холестерина крови.

2.Регулярные занятия физическими упражнениями

3.Нормализация веса.

4.Отказ от курения.

5.Рациональное питание.

**Диета для сосудов:**

1.***Продукты под запретом:***

-свинина, ветчина, копченые колбасы и мясопродукты;

-плавленые и жирные сыры;

-сдобные булочки;

-яйца не более двух в неделю;

-острые блюда;

-ограничение потребления соли.

2.***Рекомендуемые продукты:***

-говядина, курица без шкурки;

-укроп, петрушка, зеленые салаты, сырые овощи и фрукты (источники фиброзных волокон и витамина С, укрепляющих стенки сосудов);

-цитрусовые (источник антиоксидантов);

-рыбные блюда не реже двух раз в неделю (содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые помогают справиться с холестерином);

 - горох, фасоль, чечевица, зеленый лук, говяжью печень, кукурузное, оливковое масла, авокадо ( источники витамина Е, который придает венам эластичность);

-натуральный горький шоколад, цукаты, варенья и джемы с небольшим содержанием сахара.